



Catch & Release

Chorégraphes: José miguel Belloque-Vane & Tokyo Ladies - (JAPON - Août 2015)
Danse en Ligne, Niveau Novice/Intermédiaire, 32 comptes- 4 murs
Musique: Catch & Release (Deepend Remix) - Matt SIMONS

Intro 16 Comptes

Séquence : 32, 32, Tag, 32, 32, 32, 32, 32, Tag, 32, 32, 16 - (12.00 rock sweep ¼ L)

*Cross, Side Rock, Recover, Cross, ¼ Right, Back, ¼ Right, Side Cross/Rock, Recover, Side, Cross

1-2& Cross PG Devant PD - Rock Step Lateral PD à D - Revenir Sur PG
3-4 Cross PD devant PG - ¼ tour à D PG arrière (3:00)
5-6& ¼ tour à D PD à D - Cross Rock Step PG devant PD - revenir sur PD
7-8 PG à G - Cross PD devant PG (6:00)

*Left Mambo Cross, Right Mambo Cross, Step, Lock, Step Left Forward, Forward Lock Step

1&2 Mambo Cross: Rock Step latéral PG à G, revenir sur PD, Cross PG devant PD
(légèrement en avant)
3&4 Mambo Cross: Rock Step latéral PD à D, revenir sur PG, Cross PD devant PG
(légèrement en avant)
5&6& Step Lock Step G avant : PG avant, Lock PD derrière PG, PG avant - PD
avant
7&8 Lock PG derrière PD - PD avant - PG avant (6:00)

*Forward Rock, Recover, Sweep, Behind, Side, Cross, & Cross, Hold, & Cross Shuffle

1-2 Rock Step PD avant - revenir sur PG. . . Sweep PD (d'avant en arrière)
3&4 Behind-Side-Cross PD : Cross PD derrière PG, PG à G, Cross PD devant PG
&5.6 PG à G - Cross PD devant PG - Hold
&7&8 PG à G - Cross Shuffle PD vers G : Cross PD devant PG, PG à G, Cross PD
devant PG

*¼ Left, Forward Rock, Recover, Sailor Cross ¼ Left, ¼ Left, Step, ½ Left, Back, ½ Left, Walks
Left-Right

&1.2 ¼ tour à G . . . PG avant - Rock Step PD avant - revenir sur PG (3:00)
3&4 Sailor Step PD 1/4: CROSS BALL PD derrière PG, 1/4 tour à G. PG à G,
Cross PD devant PG (12:00)
5-6 ¼ tour à G PG avant - ½ tour à G. PD arrière (3:00)
7-8 ½ tour à G . PG avant - PD avant (9:00)





Tag : à la fin des Murs 2 (06.00) et 7 (03.00)

*2 Turns 1/2 Right, Together, Forward Rock, Recover, Right Coaster Step

1.2 Step Turn 1/2: PG avant, 1/2 tour à D (PDC PD)

3.4 Step Turn 1/2: PG avant, 1/2 tour à D (PDC PD)

&5.6 PG à côté du PD - Rock Step PD avant - revenir sur PG

7&8 Coaster Step PD : Reculer Ball PD, Ball PG à côté PD, PD avant



www.natlinedance.fr

